

**SPOKEY**®

*FIT Line*



# ROWER MAGNETYCZNY

---

**EPSILON**

Model: 84671



## INSTRUKCJA OBSŁUGI

- ✓ Proszę zatrzymać niniejszą instrukcję do późniejszego wykorzystania.
- ✓ Produkt ten przeznaczony jest wyłącznie do użytku domowego.

## UWAGI DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA

1. Przed przystąpieniem do składania urządzenia i przed rozpoczęciem treningu należy dokładnie zapoznać się z poniższą instrukcją. Bezpieczne i efektywne użytkowanie urządzenia może być zapewnione jedynie wtedy, gdy zostanie ono poskładane, konserwowane i używane we właściwy, opisany w instrukcji sposób. Jeżeli sam nie jesteś użytkownikiem, proszę przekazać wszystkim użytkownikom niniejszą instrukcję i poinformować o wszystkich zagrożeniach i środkach ostrożności.
2. Przed przystąpieniem do ćwiczeń należy skonsultować się z lekarzem w celu ustalenia, czy nie ma żadnych uwarunkowań psychicznych lub fizycznych, które mogłyby stanowić zagrożenie dla Twojego zdrowia i bezpieczeństwa. Rozmowa z lekarzem może również uchronić przed niewłaściwym użyciem urządzenia. Lekarz określi, czy zasadne jest stosowanie leków, które wpływałyby na puls, ciśnienie lub poziom cholesterolu.
3. Zwracaj uwagę na sygnały Twojego ciała. Niewłaściwe lub nadmierne ćwiczenie może w negatywny sposób wpłynąć na Twoje zdrowie. Należy natychmiast zaprzestać ćwiczenia jeżeli wystąpi którykolwiek z następujących objawów: ból, ucisk w klatce piersiowej, nieregularny puls, wyjątkowo skrócony oddech, omdlenia, zawroty głowy, mdłości. Jeżeli wystąpi którykolwiek z powyższych objawów powinieneś natychmiast skontaktować się ze swoim lekarzem i do tego czasu zaprzestać treningów.
4. Dzieci i zwierzęta należy trzymać z daleka od urządzenia. Urządzenie jest przeznaczone tylko i wyłącznie dla osób dorosłych.
5. Urządzenie należy ustawić na prostej, stabilnej i twardej powierzchni zabezpieczonej matą lub dywanem. Dla bezpieczeństwa, na około urządzenia należy zostawić po 2 m wolnej przestrzeni z każdej strony potrzebnej do bezpiecznego użytkowania.
6. Przed przystąpieniem do ćwiczenia należy upewnić się, że wszystkie śruby i zakrętki są dokładnie dokręcone.
7. Bezpieczeństwo sprzętu może być zagwarantowane tylko wtedy, jeżeli będzie on poddawany regularnym przeglądom i kontrolom.
8. Należy zawsze używać sprzętu zgodnie z jego przeznaczeniem. Jeżeli podczas montażu lub użytkowania któraś część okaże się wadliwa, lub wydaje niepokojące dźwięki, należy zaprzestać używania i oddać urządzenie do serwisu. Nie wolno używać uszkodzonego urządzenia.
9. Podczas treningu należy zakładać odpowiedni strój. Należy unikać luźnych strojów, które mogłyby zaczepiać się o urządzenie lub takich które mogłyby ograniczać lub uniemożliwiać ruchy. Zaleca się również ćwiczyć w odpowiednim obuwiu sportowym. Na początku należy ustawić wolne tempo. Podczas ćwiczenia należy trzymać się uchwytów i nie schodzić z siodełka.
10. Rower przeznaczony jest do użytku domowego. Maksymalna dopuszczalna waga użytkownika wynosi 120 kg.
11. Należy zachować szczególną ostrożność podczas podnoszenia i przenoszenia urządzenia. Przenosić urządzenie powinny zawsze dwie osoby. Podczas podnoszenia lub przenoszenia sprzętu należy zachować właściwą postawę, aby nie uszkodzić kręgosłupa.
12. Sprzęt zaliczony został do klasy H i C według normy EN 957 i jest przeznaczony wyłącznie do użytku domowego. Nie może być używany jako sprzęt terapeutyczny lub rehabilitacyjny.
13. Montując urządzenie należy ściśle stosować się do załączonej instrukcji i używać tylko części dołączonych do zestawu. Przed rozpoczęciem montażu, należy sprawdzić czy wszystkie części, które zawiera dołączona lista, znajdują się w zestawie.
14. Nie zaleca się pozostawienia urządzeń regulacyjnych, które mogłyby przeszkadzać w ruchu użytkownika, w takim położeniu, aby wystawał jakikolwiek ich element.

**OSTRZEŻENIE:** PRZED ROZPOCZĘCIEM TRENINGU NA URZĄDZENIU NALEŻY PRZECZYTAĆ INSTRUKCJĘ.

ZA EWENTUALNE KONTUZJE LUB USZKODZENIA PRZEDMIOTÓW, KTÓRE ZOSTAŁY SPOWODOWANE NIEWŁAŚCIWYM UŻYTKOWANIEM TEGO PRODUKTU NIE PONOSIMY ODPOWIEDZIALNOŚCI.

URAZY DLA ZDROWIA MOGĄ WYNIKAĆ Z NIEPRAWIDŁOWEGO LUB ZBYT INTENSYWNEGO TRENINGU.

## DANE TECHNICZNE

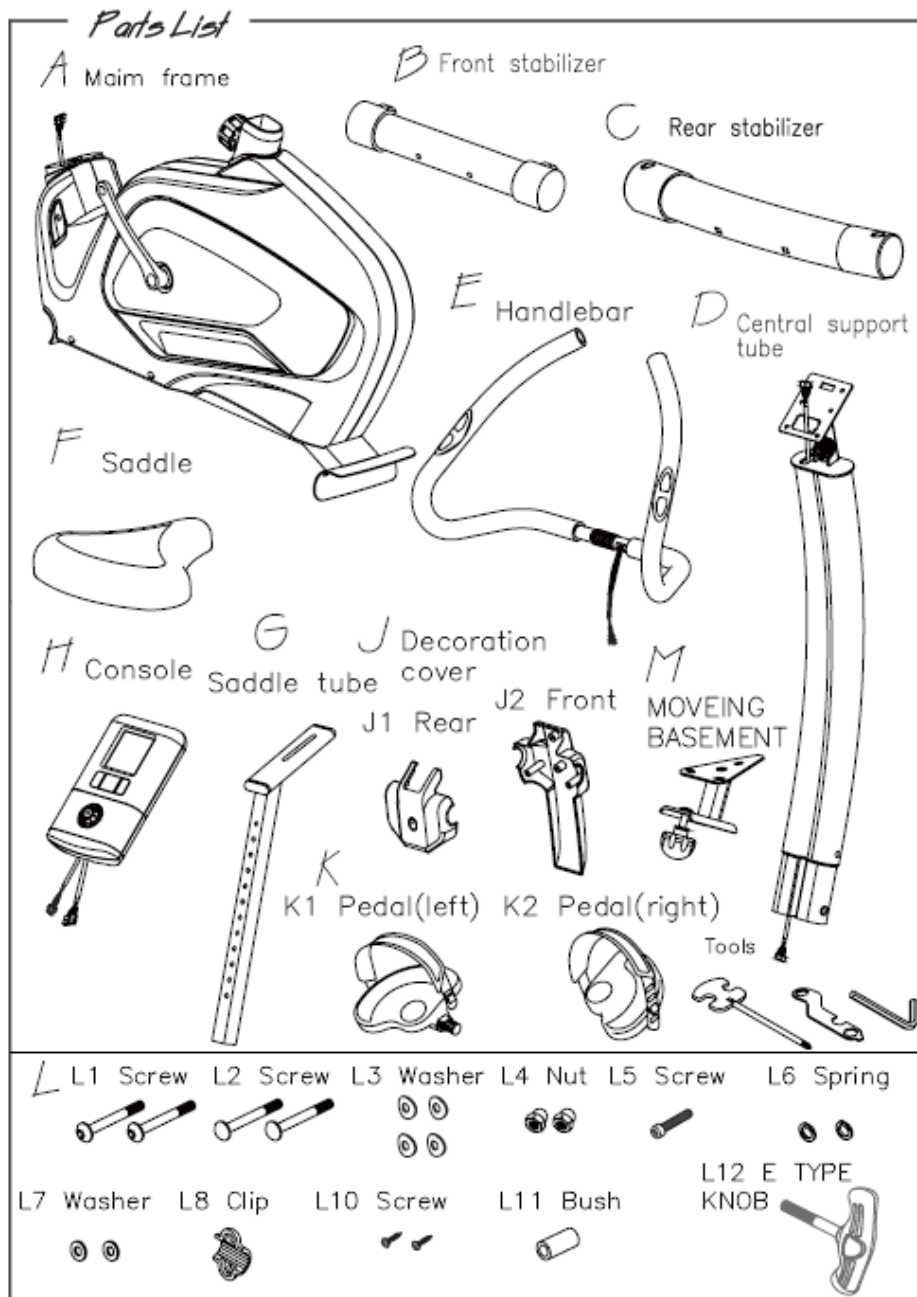
Waga netto – 37 kg

Koło zamachowe – 8 kg

Rozmiar po rozłożeniu – 102 x 53 x 137 cm

Maksymalne obciążenie produktu - 120 kg

## ZESTAWIENIE CZĘŚCI



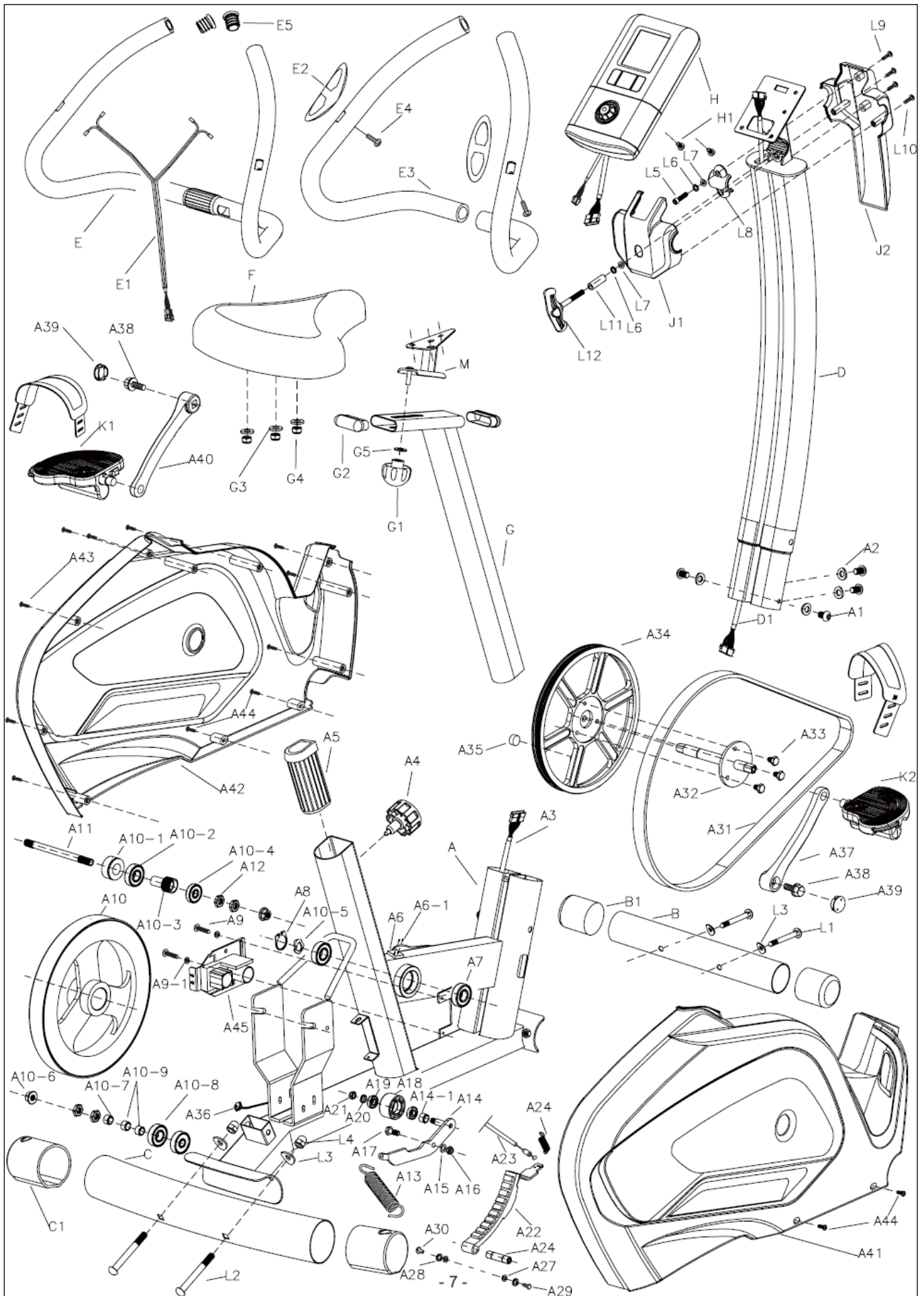
## LISTA CZĘŚCI

L.p.	Część	Ilość
A	Rama główna	1
B	Przedni stabilizator	1
C	Tylni stabilizator	1
D	Kolumna kierownicy	1
E	Kierownica	1
F	Siodełko	1
G	Trzon siodełka	1
H	Licznik	1
J: J1, J2	Plastikowe osłony: tylnia, przednia	2
K: K1, K2	Pedały: lewy, prawy	2
L1	Śruby	2

L2	Śruby	2
L3	Podkładki	4
L4	Nakrętki	2
L5	Wkręt	1
L6	Sprężynowe podkładki	2
L7	Podkładka	2
L8	Klips	1
L10	Śruby	2
L11	Tulejka	1
L12	Pokrętło typu E	1
M	Podstawa siodełka	1
TOOLS	Narzędzia: imbus, klucz uniwersalny, śrubokręt	3

L.p.	Część	Ilość	L.p.	Część	Ilość
A	Rama główna	1	A29	Śruba	1
A1	Śruba	4	A30	Śruba	1
A2	Podkładka	4	A31	Pasek	1
A3	Dolny przewód licznika	1	A32	Oś	1
A4	Gałka	1	A33	Śruba	3
A5	Tulejka trzonu siodełka	1	A34	Koło zamachowe	1
A6	Czujnik	1	A35	Magnes	1
A6-1	Śruby	2	A36	Przewód DC	1
A7	Łożysko	2	A37	Korba prawa	1
A8	Klamra typu C	1	A38	Śruba	2
A9	Śruby	4	A39	Śruba osłony	2
A10	Koło zamachowe	1	A40	Korba lewa	1
A10-1	Łożysko	1	A41	Oślona prawa	1
A10-2	Łożysko	2	A42	Oślona lewa	1
A10-3	Łożysko	1	A43	Śruba	9
A10-4	Łożysko	1	A44	Śruba	4
A10-5	Podkładka	1	A45	Zasilacz/Regulator oporu	1
A10-6	Nakrętka	2	B	Przedni stabilizator	1
A10-7	Tulejka	1	B1	Rolki transportowe	2
A10-8	Oś	1	C	Tylne stabilizator	1
A10-9	Tulejka	1	C1	Zaślepki	2
A11	Oś	1	D	Kolumna kierownicy	1
A12	Nakrętka	4	D1	Górny przewód licznika	1
A13	Sprężyna	1	E	Kierownica	1
A14	Pilna tabliczka	1	E1	Przewód czujnika pulsu	1
A14-1	Tulejka	1	E2	Czujniki pulsu	2
A15	Podkładka	1	E3	Gąbkowa osłona kierownicy	2
A16	Nakrętka	1	E4	Śruba	2
A17	Śruba	1	E5	Zaślepka	2
A18	Obręcz	1	F	Siodełko	1
A19	Łożysko	2	G	Trzon siodełka	1
A20	Tulejka	1	G1	Gałka	1
A21	Nakrętka	1	G2	Zaślepka	2
A22	Mocowanie magnesów	1	G3	Podkładka	3
A23	Przewód oporu	1	G4	Nakrętka	3
A24	Tulejka	1	G5	Podkładka	1
A27	Podkładka	2	H	Licznik	1
A28	Sprężynowa podkładka	2	H1	Śruba	2
			J1	Tylna osłona dekoracyjna	1
J2	Przednia osłona dekoracyjna	1	L6	Sprężynowa podkładka	2
K1	Pedał lewy	1	L7	Podkładka	2
K2	Pedał prawy	1	L8	Klips	1
L1	Śruba	2	L9	Śruba	2
L2	Śruba	2	L10	Śruba	2
L3	Podkładka	4	L11	Tulejka	1
L4	Nakrętka	2	L12	Pokrętło typu E	1
L5	Śruba	1	M	Podstawa siodeła	1

SCHEMAT





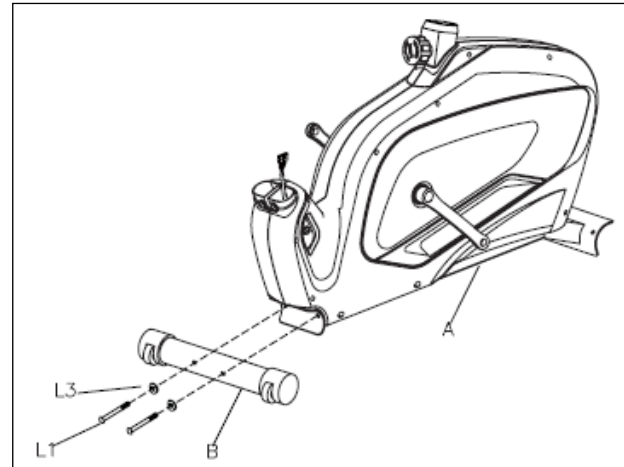
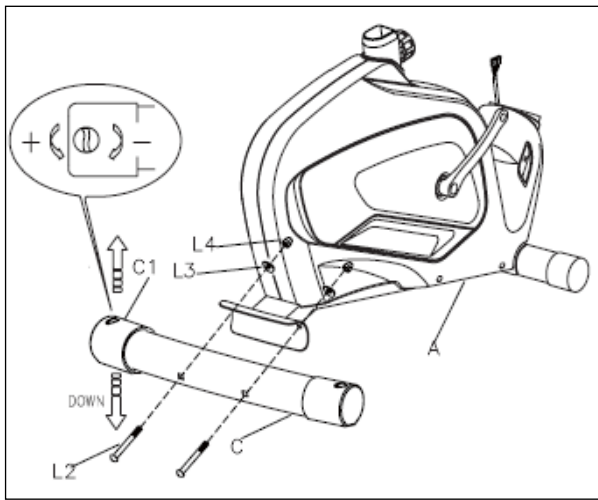
## INSTRUKCJA MONTAŻU

Do montażu urządzenia należy użyć następujących narzędzi:



### KROK 1

W celu połączenia przedniego stabilizatora (B) z ramą główną (A) użyj śrub (L1) oraz podkładek (L3).



### KROK 2

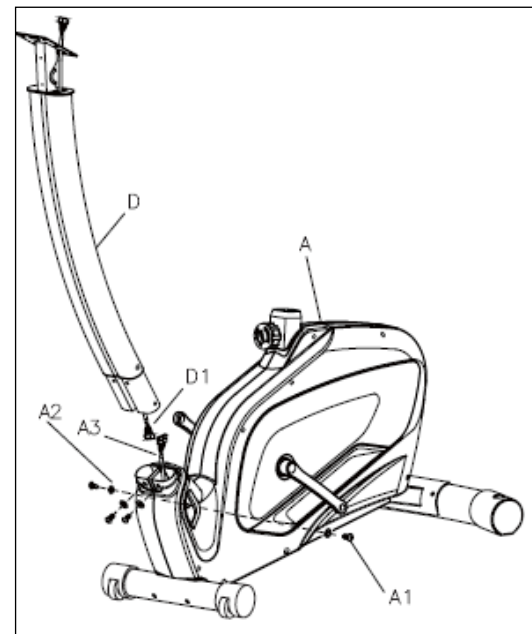
Połącz tylni stabilizator (C) z ramą główną (A) używając śrub (L2), podkładek (L3) oraz nakrętek (L4).

Po zakończeniu kroku 2 rower może być niestabilny. Aby ustabilizować jego pozycję wyreguluj (poprzez dokręcenie „+” lub odkręcenie „-”) plastikowe końcówki tylnego stabilizatora (C1).

### KROK 3

Należy wykręcić śrubę (A1) wraz z podkładką (A2) z kolumny kierownicy (D) przed montażem. Następnie połącz przewód regulacji oporu (A3) z przewodem wystającym u dołu kolumny kierownicy (D1). Ostatnim etapem jest połączenie kolumny kierownicy (D) z ramą główną (A) za pomocą śrub (A1) i podkładek (A2).

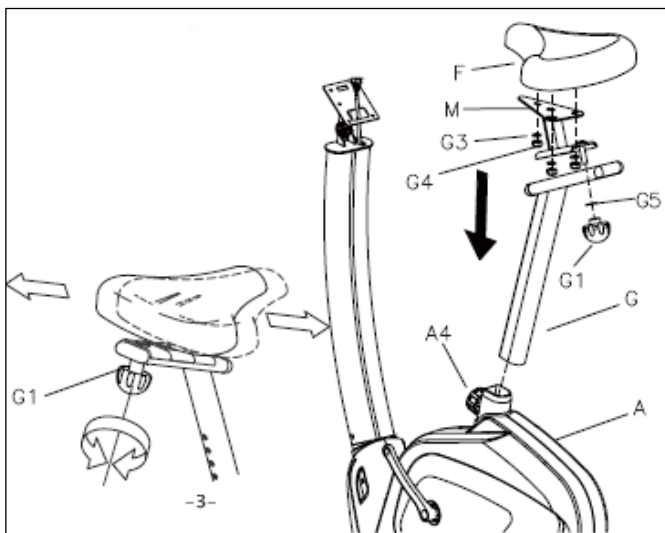
UWAGA: Proszę zachować ostrożność przy łączeniu kolumny kierownicy z ramą główną by nie uszkodzić przewodów.



### KROK 4

Poluzuj gałkę (A4) przeznaczoną do regulacji odpowiedniej wysokości siodełka. Następnie umieść trzon siodełka (G) w ramie głównej (A). Kolejnym krokiem jest zwolnienie gałki (A4) w celu zabezpieczenia wybranej wysokości siodełka.

UWAGA: Upewnij się, że trzon gałki (A4) jest umieszczony dokładnie w wybranym otworze przeznaczonym do regulacji wysokości siodełka. Kolejnym krokiem jest połączenie podstawy siodełka (M) z trzonem siodełka (G) za pomocą podkładki (G5) i gałki (G1). Następnie zamontuj siodełko (F) na jego podstawie (M) przy użyciu podkładek (G3) i nakrętek (G4).



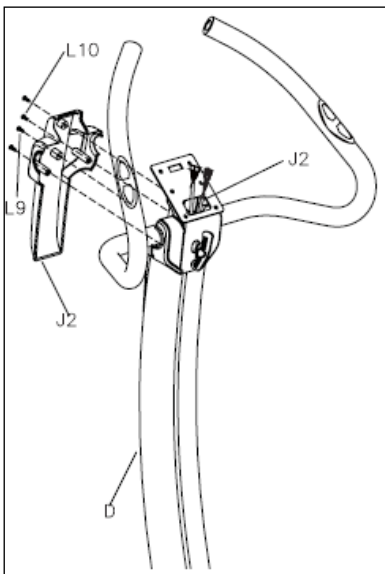
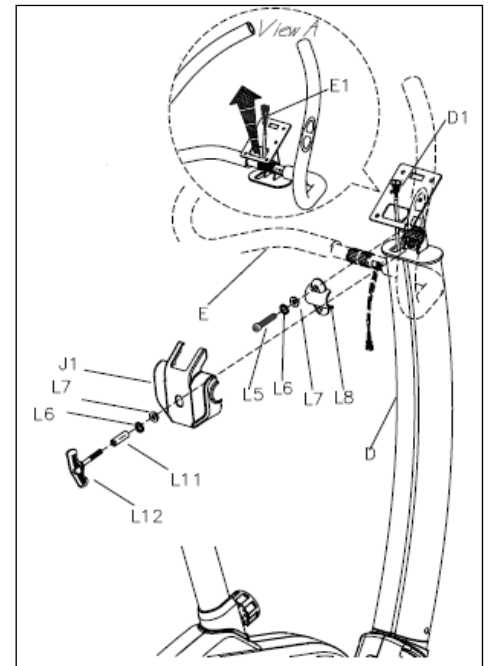
W celu regulacji pozycji siodełka poluzuj gałkę (G1). Po tej czynności można ustawić siodełko w odpowiedniej pozycji, a następnie proszę dokręcić gałkę.

**KROK 5**

Proszę połączyć kierownicę (E) z jej kolumną (D) używając klipsu (L8), płaskiej podkładki (L7), sprężynowej podkładki (L6) i śruby (L5). Następnie należy wyciągnąć przewód czujnika (E1) zgodnie z rysunkiem A.

Połącz przednią osłonę dekoracyjną (J1) z kolumną kierownicy (D) przy użyciu pokrętła typu E (L12), tulejki (L11), sprężynowej podkładki (L6) i zwykłych podkładek (L7). Proszę pamiętać by przy montażu pokrętła przeznaczonego do regulacji odpowiedniego położenia kierownicy dołożyć tulejkę (L11).

W celu dostosowania pozycji kierownicy odpowiedniej dla Użytkownika należy poluzować pokrętło (L12) odkręcając ją przeciwnie do ruchu wskazówek zegara. Po umieszczeniu kierownicy we właściwej pozycji należy przekręcić gałkę w prawą stronę.



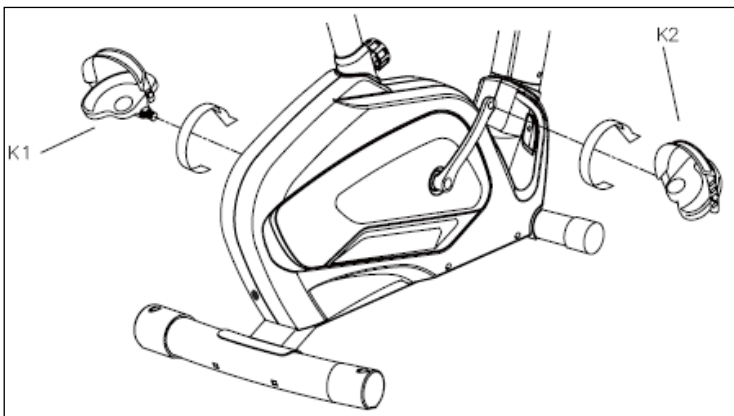
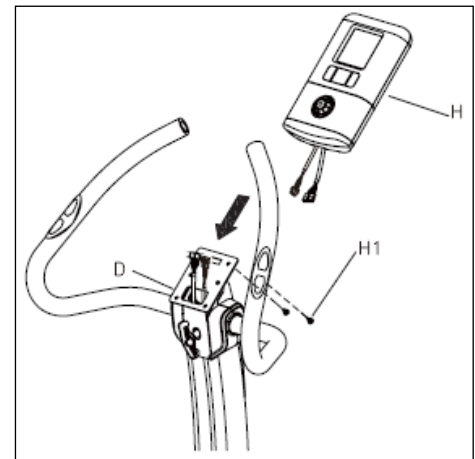
**KROK 6**

Kolejnym krokiem jest połączenie przedniej osłony dekoracyjnej (J2) z kolumną kierownicy (D) przy użyciu śrub (L9).

Następnie proszę połączyć obie osłony: tylną i przednią (J1 i J2) za pomocą śrub (L10).

**KROK 7**

Kolejnym krokiem jest połączenie przewodów wystających z kolumny kierownicy z przewodami licznika (H). Następnie proszę umieścić licznik w odpowiedniej pozycji (zgodnie z rysunkiem) na szczycie kolumny kierownicy (D). Zabezpiecz licznik za mocą śruby (H1).

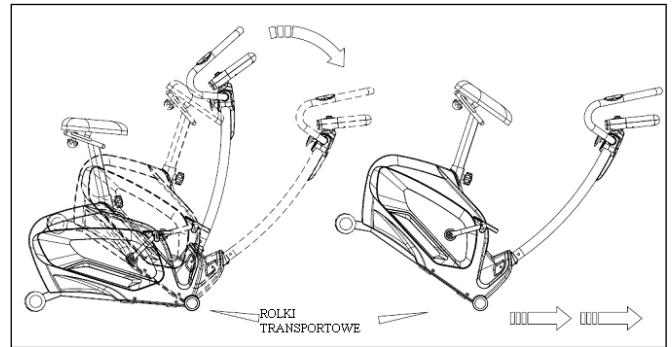


**KROK 8**

Połącz pedały (K1 i K2) ze sworzniami zgodnie z rysunkiem poniżej. Upewnij się że są dobrze dokręcone.

## PRZENOSZENIE URZĄDZENIA

Ostrożnie unieś rower na przednie rolki transportowe i trzymając go po obu stronach przemieść go w wybrane miejsce.

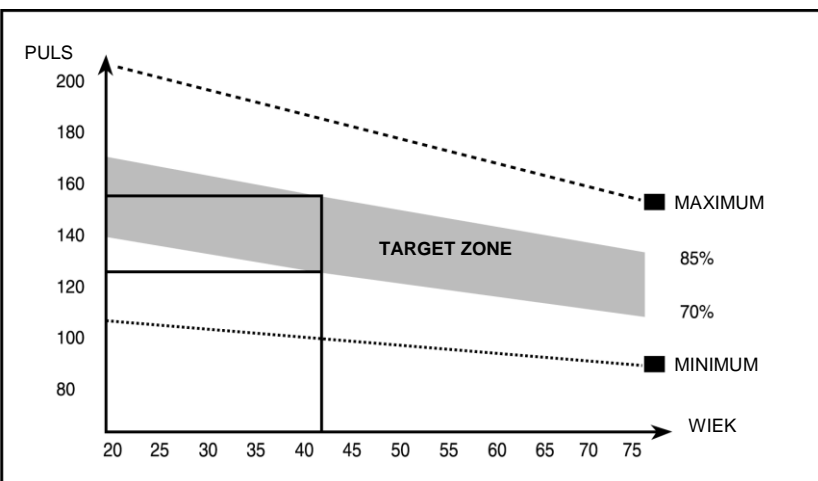
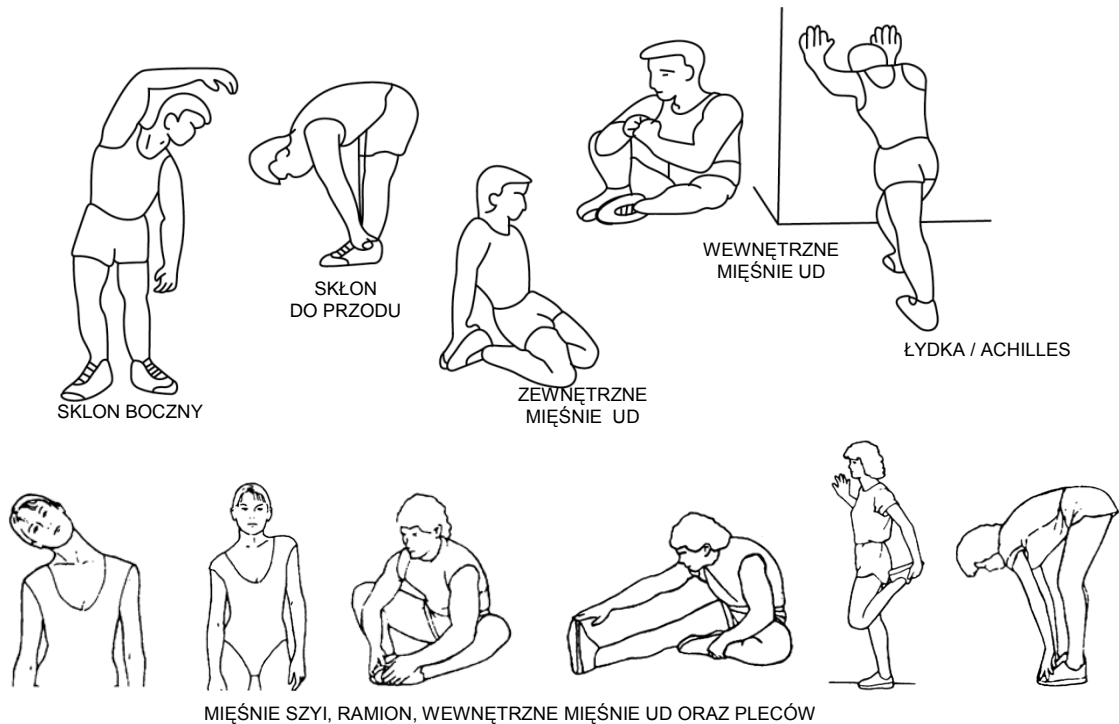


## INSTRUKCJA TRENINGU

Przestrzeganie CYKLU TRENINGOWEGO przynosi wiele korzyści dla zdrowia takich jak: kondycja fizyczna, kształtowanie mięśni oraz w połączeniu z kontrolą spożywanych kalorii – utratę wagi.

### FAZA ROZGRZEWKI

Etap ten gwarantuje prawidłowy przepływ krwi przez ciało i zapewnia prawidłową pracę mięśni. Rozgrzewka redukuje ryzyko powstania skurczu i uszkodzenia mięśnia. Zalecane jest wykonanie kilku ćwiczeń rozciągających zgodnie z rysunkami przedstawionymi poniżej. Każda pozycja powinna być utrzymana przez około 30 sekund, nie należy nadwyręzać lub szarpać mięśni podczas wykonywania ćwiczeń. Jeżeli odczujesz jakikolwiek ból należy natychmiast przestać.



### FAZA TRENINGU

Etap ten wymaga wysiłku. Z czasem, przy regularnym treningu mięśnie Twoich nóg staną się bardziej elastyczne. Należy ćwiczyć w swoim własnym tempie, ale ważne jest, żeby stale utrzymywać to samo tempo. Podczas ćwiczenia puls powinien utrzymywać się w obrębie wyznaczonej strefy.

Etap ten powinien trwać przynajmniej 12 minut, ale dla większości osób może on trwać pomiędzy 15-20 minut.



**ODPOCZYNEK**

Etap ten pozwala na przywrócenie normalnego pulsu i wystudzenie mięśni. Etap ten jest powtórką rozgrzewki i należy kontynuować go przez około 5 minut. Należy powtórzyć ćwiczenia rozciągające, pamiętając o tym, żeby nie nadwyręzać mięśni. Zalecane jest trenowanie przynajmniej trzy razy w tygodniu.

**BŁĄD URZĄDZENIA**

Jeżeli na wyświetlaczu nie pojawia żaden odczyt, upewnij się że wszystkie kable są prawidłowo podłączone.

**POZYCJA**

Usiądź na siodełku, stopy wsuń w pedały tak by były zablokowane pomiędzy podstawą pedału a paskiem zabezpieczającym, dłonie oprzyj na kierownicy. W trakcie ćwiczeń należy mieć wyprostowane plecy (rysunek poniżej).



Ćwiczenia na rowerze stacjonarnym zastępują ćwiczenia wykonywane na zwykłym rowerze.

**RZEŻBIENIE MIĘŚNI**

Aby ukształtować mięśnie podczas treningu należy znacznie zwiększyć opór. Spowoduje to większe napięcie mięśni i może oznaczać, że nie będziesz mógł trenować tak długo jak byś chciał. Jeżeli również chcesz trenować swoją kondycję należy zmieniać program treningu. Należy trenować jak zwykle poprzez fazę rozgrzewki, treningu i odpoczynku, ale pod koniec fazy treningu należy zwiększyć opór, tak aby wzmocnić pracę nóg. Należy ograniczyć prędkość, taka by puls utrzymywał się w na oznaczonym poziomie.

**UTRATA WAGI**

Ważnym czynnikiem jest tutaj wysiłek jaki należy włożyć w ćwiczenie. Czym dłużej i ciężiej trenujesz tym więcej kalorii stracisz. Sukcesem będzie uzyskanie takiej samej efektywności jak przy treningu kondycyjnym.

**UŻYTKOWANIE****REGULACJA WYSOKOŚCI SIODEŁKA**

Wysokość siodełka można regulować poprzez usunięcie pokrętki i ustawienie trzonu siodełka na odpowiedniej wysokości.

Trzon siodełka posiada kilka otworów, czyli kilka możliwych regulacji wysokości.

- a) W celu regulacji wysokości siodełka należy poluzować śrubę mocującą trzon siodełka w ramie.
- b) Następnie przesuwając trzon siodełka w górę lub w dół wyreguluj odpowiednią wysokość siodełka do wzrostu użytkownika.
- c) Po wybraniu danej wysokości należy dokręcić pokrętkę tak, aby nie można było zmienić położenia trzonu siodełka.

Uwaga: Nie można wyciągać trzonu siodełka powyżej oznaczenia minimalnego lub maksymalnego zaznaczonego na trzonie siodełka.

**SPOSÓB HAMOWANIA ORAZ SPOSÓB ZAKOŃCZENIA SESJI TRENINGOWEJ**

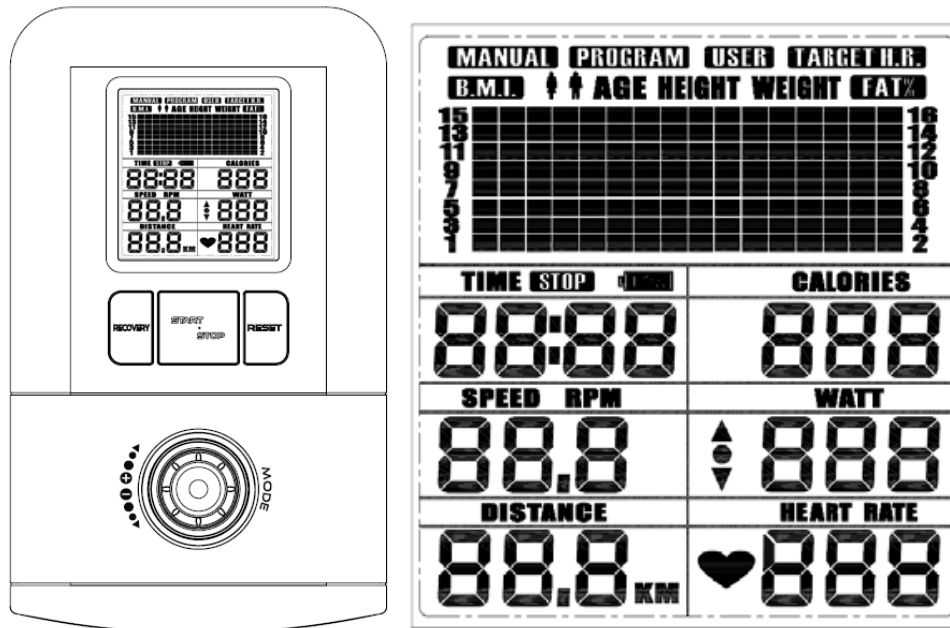
Aby zatrzymać urządzenie treningowe należy przestać pedałować. Rower nie posiada systemu blokującego i hamulca bezpieczeństwa.

**POZIOMOWANIE URZĄDZENIA**

Przed rozpoczęciem treningu zaleca się sprawdzenie odpowiedniego ustawienia urządzenia.

Proszę wypoziomować urządzenie za pomocą końcówek tzw. zaślepek tylnego stabilizatora.

## INSTRUKCJA OBSŁUGI LICZNIKA




Rysunek A

## PRZYCISK MODE

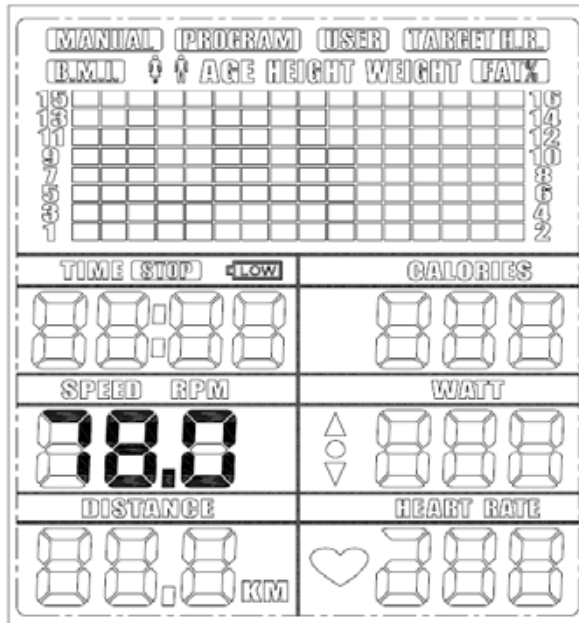
1. Aby skorzystać z możliwości i wszystkich funkcji licznika, należy włożyć zasilacz do źródła zasilania.
2. Poprzez użycie przycisku MODE jako pokrętko można wybrać żądany program lub funkcję: MANUAL – PROGRAM – USER – TARGET H.R.. W celu zatwierdzenia swojego wyboru należy nacisnąć przycisk MODE.
3. W celu rozpoczęcia ćwiczeń można również nacisnąć przycisk ST/STOP. W tym przypadku, automatycznie zostanie wybrany program MANUAL. Podczas pierwszego użycia urządzenia wszystkie wartości będą naliczane od „0”.
4. W przypadku gdy po zakończonym ćwiczeniu, po wcześniejszym ustaleniu konkretnej wartości wybranej funkcji i niewyzerowaniu jej bądź zmienieniu, licznik daną wartość będzie odliczał w dół, do wartości 0:0 po ponownym włączeniu licznika.
5. Podczas treningu można zmieniać poziom oporu poprzez przekręcenie pokrętki UP/DOWN w kierunku „+” lub „-”.

	<b>UP DOWN</b>	Pokrętło służy do: <ul style="list-style-type: none"> <li>- podwyższenia lub obniżenia wprowadzanych danych</li> <li>- zwiększenia lub zmniejszenia poziomu oporu</li> <li>- wyboru personalnych danych</li> </ul>
	<b>MODE</b>	Naciśnij przycisk MODE w celu: <ul style="list-style-type: none"> <li>- wybrania pożądanej funkcji</li> <li>- potwierdzenia wprowadzonych danych</li> </ul>
	<b>RECOVERY</b>	Naciśnij przycisk RECOVER w celu sprawdzenia tempa bicia serca. Funkcja ta działa dla wszystkich programów podczas których był mierzony puls, zaraz po zakończonym treningu.
	<b>RESET</b>	Naciśnij przycisk RESET w celu zresetowania bieżących wartości; służy również jako przełącznik

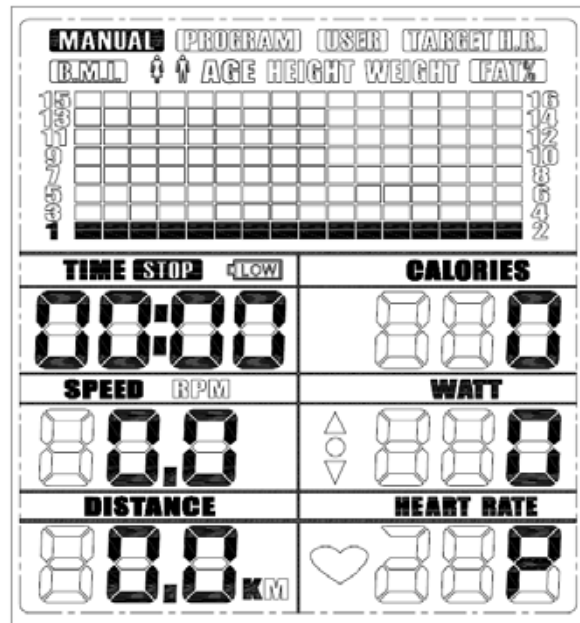
	<b>START/STOP</b>	Naciśnij przycisk START/STOP w celu rozpoczęcia lub zakończenia sesji treningowej
---	-------------------	---

**PROGRAM MANUAL (ZAPROGRAMOWANY RĘCZNIE)**

W celu wybrania programu MANUAL należy przekręcić pokrętkę UP/DOWN aż do momentu podświetlenia nazwy MANUAL w lewym górnym rogu (zgodnie z rys. C). Następnie proszę potwierdzić swój wybór poprzez naciśnięcie przycisku MODE.

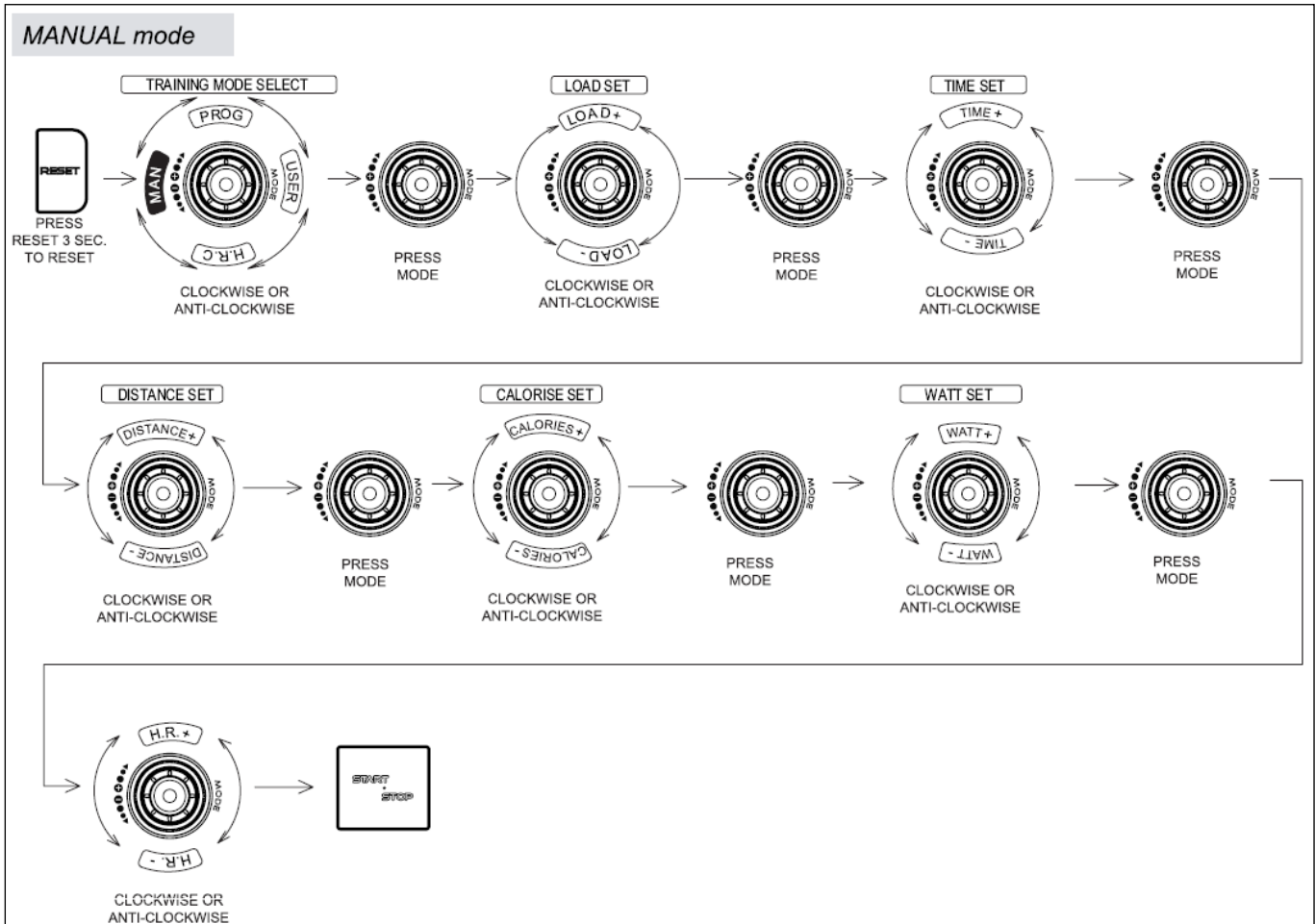


Rysunek B



Rysunek C

1. Można rozpocząć trening bezpośrednio po naciśnięciu przycisku ST/STOP lub poprzez dwukrotne przekręcanie pokrętki w kierunku „+” lub „-” przy pomocy której można również ustawić poziom oporu. Poziom oporu można również ustawić podczas treningu.
2. Po ustawieniu poziomu oporu, który zatwierdza się poprzez naciśnięcie przycisku MODE, można wprowadzić żądaną wartość każdej funkcji jaką chce się osiągnąć poprzez przekręcanie pokrętki UP/DOWN. Po ustawieniu danej wartości należy przycisnąć przycisk MODE w celu jej potwierdzenia.
3. Dla poniższych funkcji można ustawić żądaną wartość do osiągnięcia:  
TIME (czas), DISTANCE (dystans), CALORIES (kalorie), PULSE (puls), WATT.
4. Po wprowadzeniu wszystkich wartości, proszę nacisnąć przycisk ST/STOP w celu rozpoczęcia ćwiczenia. W jego trakcie, wszystkie wartości będą odliczane w dół.
5. W przypadku gdy którakolwiek z wprowadzonych wcześniej wartości funkcji osiągnie wartość „0”, licznik zatrzyma odliczanie wszystkich pozostałych i zacznie wydawać specyficzny dźwięk przez 8 razy.
6. Po naciśnięciu ST/STOP program rozpocznie pracę od nowa. Wartości funkcji które wcześniej zostały odliczone do zera, zostaną uruchomione od wartości początkowej. Odliczanie wartości funkcji, które nie osiągnęły wartości „0” będzie kontynuowane.
7. W każdym momencie, podczas treningu można nacisnąć przycisk ST/STOP w celu przerwania odliczania licznika.



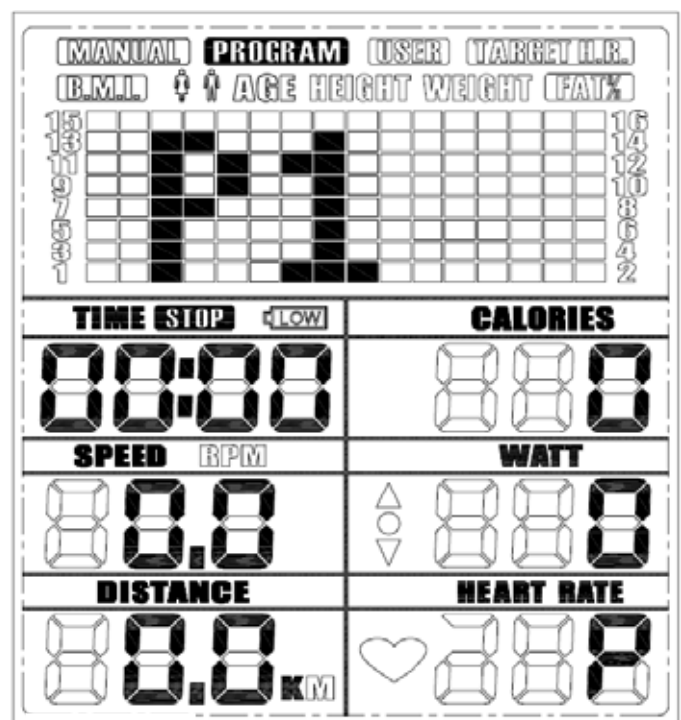
**OBJAŚNIENIA:**

- PRESS - NACIŚNIJ
- CLOCKWISE – zgodnie z ruchem wskazówek zegara
- ANTI-CLOCKWISE – przeciwnie do ruchu wskazówek zegara
- TRAINING MODE SELECT – wybór programu treningowego
- LOAD SET – ustalenie wartości oporu
- TIME SET – ustalenie czasu ćwiczeń
- DISTANCE SET – ustalenie dystansu do przejechania
- CALORIE SET – ustalenie ilości kalorii do spalenia

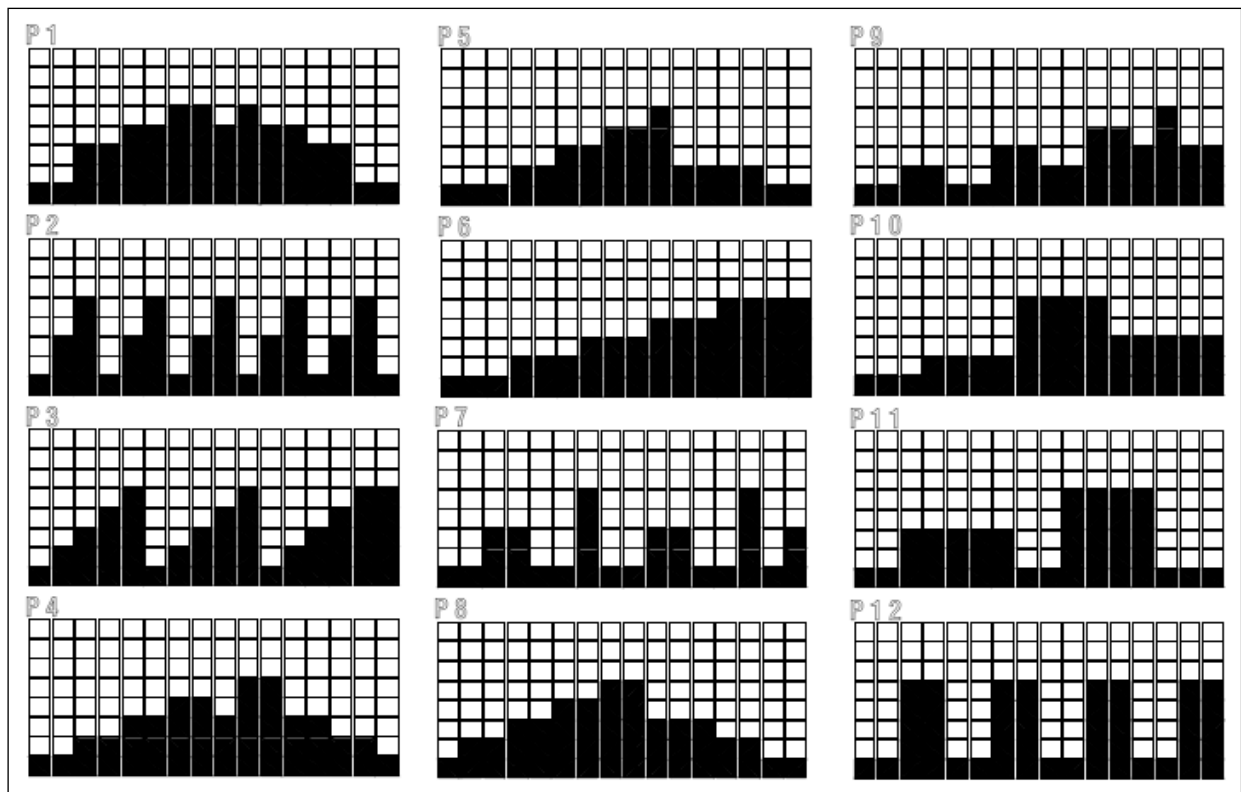
**PROGRAMY**

W celu wybrania konkretnego programu należy przekręcić pokrętkę UP/DOWN aż do momentu podświetlenia nazwy w lewym górnym rogu (zgodnie z rys. D). Następnie proszę potwierdzić swój wybór poprzez naciśnięcie przycisku MODE.

„P1” - skrót profilu programu pojawiający się na wyświetlaczu. Licznik posiada 12 różnych profili. W celu wybrania odpowiedniego profilu należy przekręcić pokrętkę UP/DOWN. Rysunek E powinien pomóc w dokonaniu odpowiedniego wyboru.



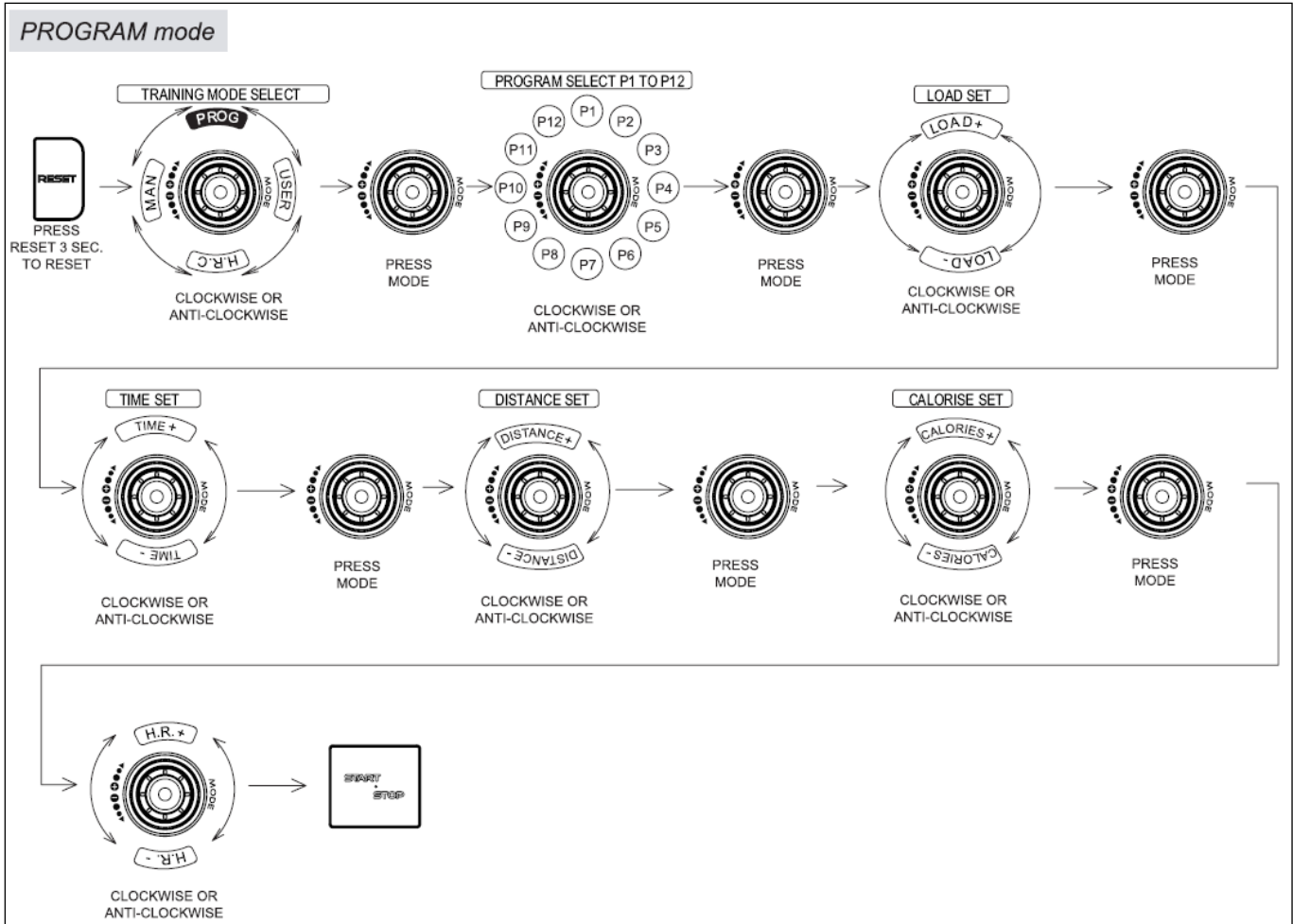
Rysunek D



Rysunek D

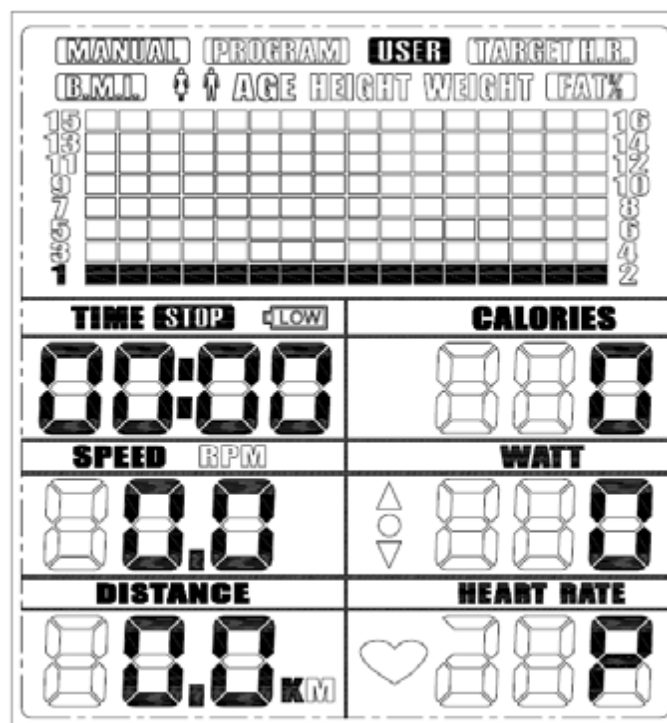
1. Można rozpocząć ćwiczenia bezpośrednio po naciśnięciu przycisku ST/STOP. Natomiast po przyciśnięciu przycisku MODE można przejść do ustawienia poziomu oporu poprzez przekręcenie pokrętła UP/DOWN w kierunku „+” lub „-”.
2. Po ustawieniu poziomu oporu, można wprowadzić żądaną wartość każdej funkcji jaką chce się osiągnąć poprzez przekręcanie pokrętła UP/DOWN. Po ustawieniu danej wartości należy przycisnąć przycisk MODE w celu jej potwierdzenia.
3. Dla poniższych funkcji można ustawić żądaną wartość do osiągnięcia:  
TIME (czas), DISTANCE (dystans), CALORIES (kalorie), PULSE (puls).
4. Po wprowadzeniu wszystkich wartości, proszę nacisnąć przycisk ST/STOP w celu rozpoczęcia ćwiczenia. W jego trakcie, wszystkie wartości będą odliczane w dół.
5. W przypadku gdy którakolwiek z wprowadzonych wcześniej wartości funkcji osiągnie wartość „0”, licznik zatrzyma odliczanie wszystkich pozostałych i zacznie wydawać specyficzny dźwięk przez 8 razy.
6. Po naciśnięciu ST/STOP program rozpocznie pracę od nowa. Wartości funkcji które wcześniej zostały odliczone do zera, zostaną uruchomione od wartości początkowej. Odliczanie wartości funkcji, które nie osiągnęły wartości „0” będzie kontynuowane.
7. W każdym momencie, podczas treningu można nacisnąć przycisk ST/STOP w celu przerwania odliczania licznika.





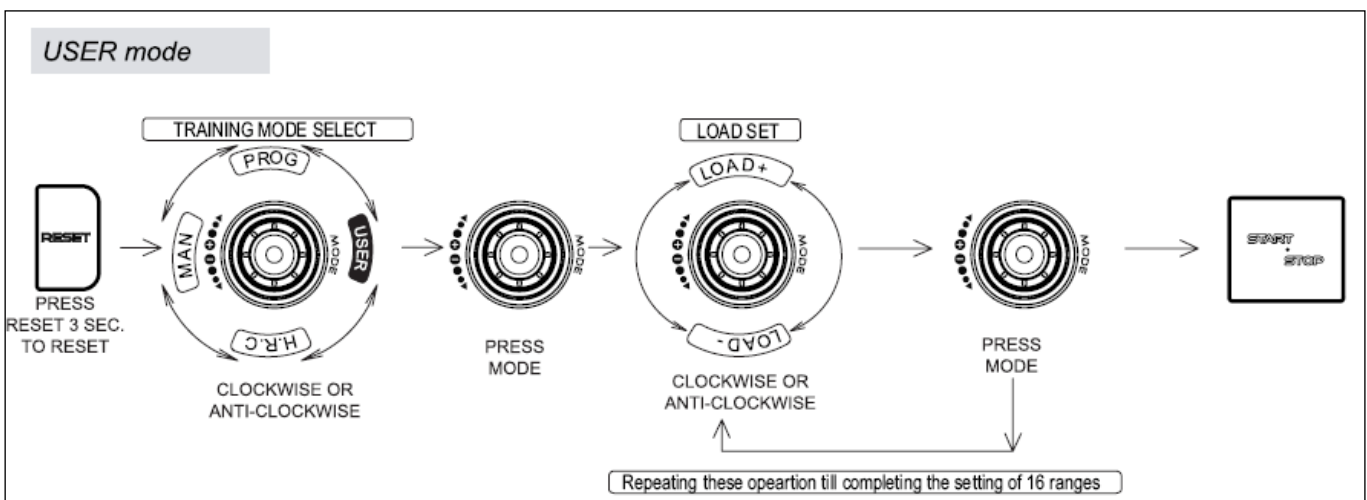
**PROGRAM USER (UŻYTKOWNIKA)**

W celu wybrania programu o nazwie USER należy przekręcić pokrętkę UP/DOWN aż do momentu podświetlenia nazwy w górnym rogu (zgodnie z rys. F). Następnie proszę potwierdzić swój wybór poprzez naciśnięcie przycisku MODE.



Rysunek E

1. Można rozpocząć ćwiczenia bezpośrednio po naciśnięciu przycisku ST/STOP lub poprzez naciśnięcie przycisku MODE przejść do ustawienia poziomu oporu. Następnie można użyć pokrętła UP/DOWN do ustawieniażądanego poziomu oporu, przekręcając je w kierunku „+” lub „-”. Proszę pamiętać że poziom oporu można ustawić również podczas trwania ćwiczenia.
2. Po ustawieniu poziomu oporu, przytrzymując przycisk MODE przez 3-4 sekundy można wprowadzić żądaną wartość każdej funkcji jaką chce się osiągnąć poprzez przekręcanie pokrętła UP/DOWN. Po ustawieniu danej wartości należy przycisnąć przycisk MODE w celu jej potwierdzenia. Proszę ustawić żądane wartości dla wszystkich 16 słupków.
3. Dla poniższych funkcji można ustawić żądaną wartość do osiągnięcia: TIME (czas), DISTANCE (dystans), CALORIES (kalorie), PULSE (puls).
4. Po wprowadzeniu wszystkich wartości, proszę nacisnąć przycisk ST/STOP w celu rozpoczęcia ćwiczenia. W jego trakcie, wszystkie wartości będą odliczane w dół.
5. W przypadku gdy którakolwiek z wprowadzonych wcześniej wartości funkcji osiągnie wartość „0”, licznik zatrzyma odliczanie wszystkich pozostałych i zacznie wydawać specyficzny dźwięk przez 8 razy.
6. Po naciśnięciu ST/STOP program rozpocznie pracę od nowa. Wartości funkcji które wcześniej zostały odliczone do zera, zostaną uruchomione od wartości początkowej. Odliczanie wartości funkcji, które nie osiągnęły wartości „0” będzie kontynuowane.
7. W każdym momencie, podczas treningu można nacisnąć przycisk ST/STOP w celu przerwania odliczania licznika.



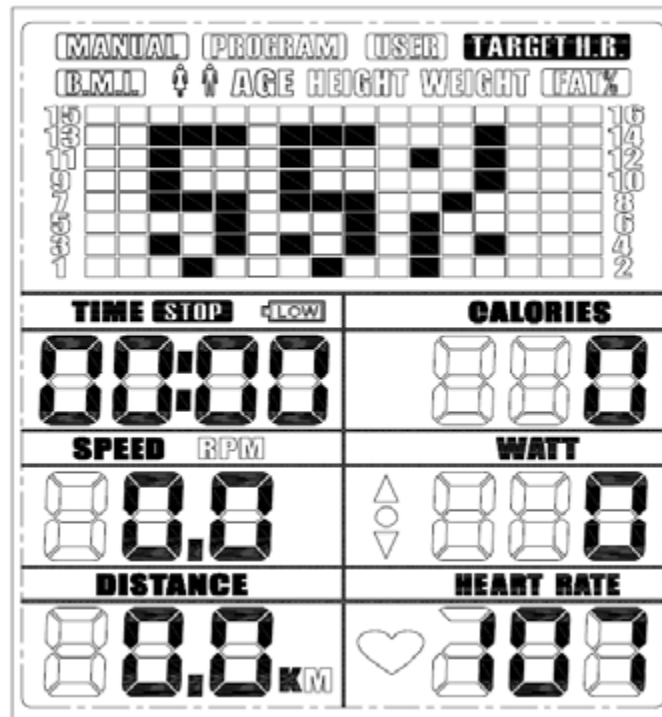
#### PROGRAM TARGET H.R. ( POMIAR TĘTNA W FAZIE ODPOCZYNKU Z OCENĄ SPRAWNOŚCI)

W celu wybrania programu o nazwie TARGET H.R. należy przekręcić pokrętło UP/DOWN aż do momentu podświetlenia nazwy w prawym górnym rogu (zgodnie z rys. G). Następnie proszę potwierdzić swój wybór poprzez naciśnięcie przycisku MODE.

Wartością początkową dla wieku jest 20. Następnie proszę wprowadzić swój wiek przy użyciu pokrętła UP/DOWN. Kolejnym etapem jest zatwierdzenie wprowadzonej danej poprzez naciśnięcie przycisku UP/DOWN. W wyniku wcześniej wprowadzonych danych, na wyświetlaczu pojawi się wartość w procentach (zgodnie z rys. G). Poprzez przekręcenie pokrętła UP/DOWN można tą wartość zwiększyć np. do poziomu 75% lub 90%.

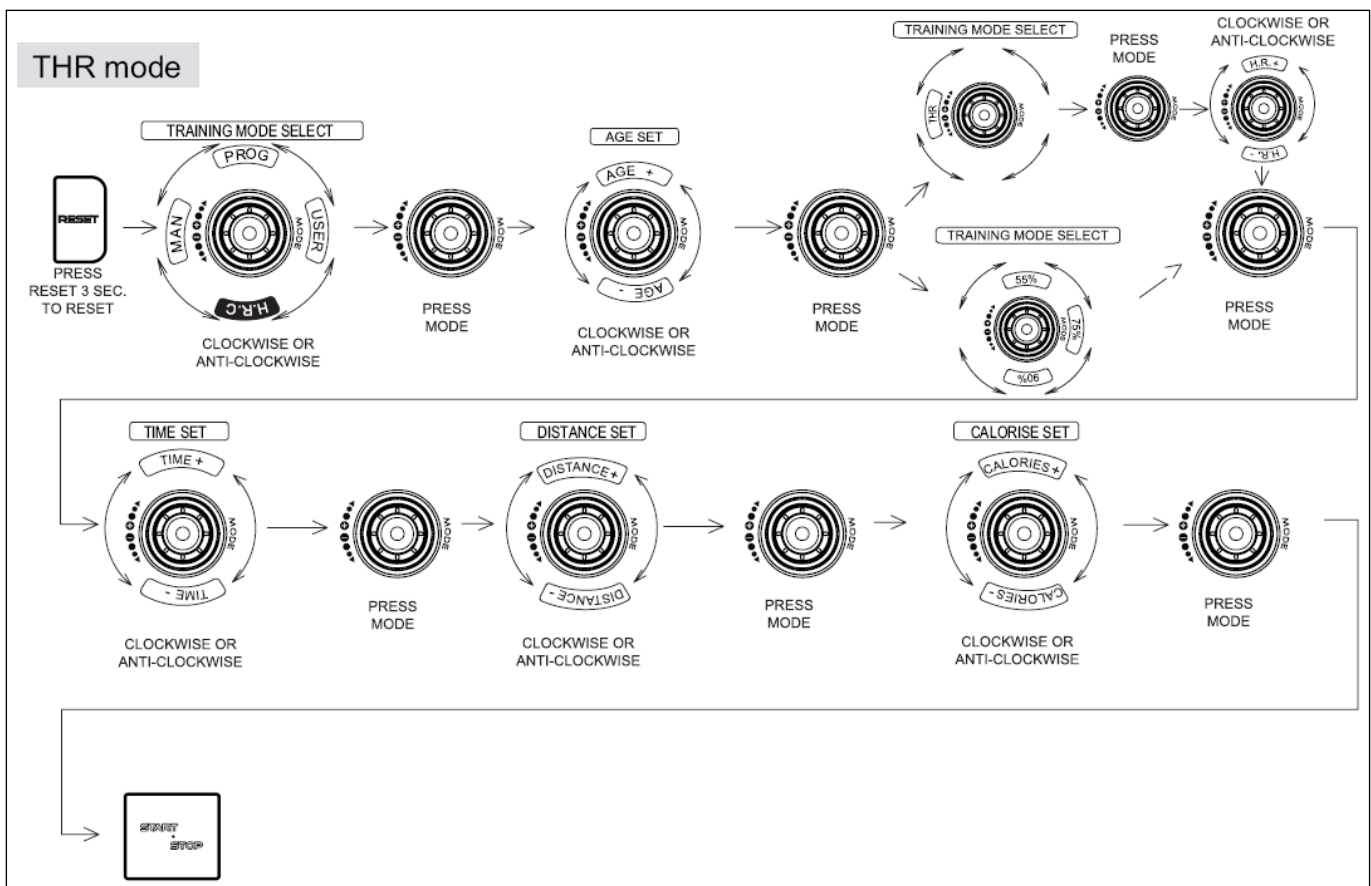
Prawe dolne pole na wyświetlaczu na bieżąco pokazuje wartość TARGET H.R. wyliczoną na podstawie wieku i tętna. Po wprowadzeniu wartości THR którą chce się osiągać podczas treningu należy ćwiczyć odpowiednim tempem w celu osiągnięcia tej wartości.

Za każdym razem, gdy wybierze się program THR, wartością wyjściową jest 100. Można tą wartość ustawić poprzez naciśnięcie przycisku MODE i użycie pokrętła UP/DOWN. Zakres do wyboru zawiera się w przedziale od 30 do 240 bpm.



Rysunek F

1. Można rozpocząć ćwiczenia bezpośrednio po naciśnięciu przycisku ST/STOP.
2. Następnie można wprowadzić żądaną wartość każdej funkcji jaką chce się osiągnąć poprzez przekręcanie pokrętła UP/DOWN. Po ustawieniu danej wartości należy przycisnąć przycisk MODE w celu jej potwierdzenia.
3. Dla poniższych funkcji można ustawić żądaną wartość do osiągnięcia:  
TIME (czas), DISTANCE (dystans), CALORIES (kalorie).
4. Po wprowadzeniu wszystkich wartości, proszę nacisnąć przycisk ST/STOP w celu rozpoczęcia ćwiczenia. W jego trakcie, wszystkie wartości będą odliczane w dół.
5. Program THR automatycznie dopasowuje poziom oporu do bieżącego poziomu tętna. W przypadku gdy poziom tętna jest za wysoki program automatycznie zmniejszy poziom oporu o 1 i utrzyma tą zmianę przez 15 sekund. Gdy tętno nadal będzie wysokie program automatycznie wyłączy wszystkie funkcje w celu ochrony użytkownika. Natomiast w przypadku gdy poziom tętna jest za niski program automatycznie będzie zwiększał opór o 1 na 30 sekund, aż osiągnie wartość 16.
6. Uwaga: podczas ćwiczeń przy użyciu programu THR nie można ustawiać ręcznie poziomu oporu.
7. W przypadku gdy którakolwiek z wprowadzonych wcześniej wartości funkcji osiągnie wartość „0”, licznik zatrzyma odliczanie wszystkich pozostałych i zacznie wydawać specyficzny dźwięk przez 8 razy. Ponad to, litera „P” pojawi się w lewym górnym rogu wyświetlacza.
8. Po naciśnięciu ST/STOP program rozpocznie pracę od nowa. Wartości funkcji które wcześniej zostały odliczone do zera, zostaną uruchomione od wartości początkowej. Odliczanie wartości funkcji, które nie osiągnęły wartości „0” będzie kontynuowane.
9. W każdym momencie, podczas treningu można nacisnąć przycisk ST/STOP w celu przerwania odliczania licznika.



#### AUTOMATYCZNE WŁĄCZANIE/WYŁĄCZANIE

- Wyświetlacz włączy się automatycznie jeżeli zaczniesz ruszać pedałami, lub naciśniesz dowolny klawisz.
- Wyświetlacz wyłączy się automatycznie jeżeli zaprzestasz treningu na dłużej niż 5 minut. Wszystkie dane zostaną zachowane i pojawią się gdy ponownie naciśniesz jakiś przycisk w celu rozpoczęcia treningu.

#### FUNKCJE

1. *Scan* - Automatyczne skanowanie wszystkich wartości
2. *Speed* (prędkość) - Wyświetla aktualną prędkość, z jaką są wykonywane ćwiczenia
3. *RPM* – Wyświetla bieżącą ilość obrotów na minutę
4. *Time* (czas) - Wyświetla czas treningu. Jeżeli nie wprowadzisz konkretnego czasu treningu, czas będzie upływał aż do maksymalnego poziomu 99:59 (minuty:sekundy). W przypadku wprowadzenia konkretnej wartości, czas treningu będzie odliczany w dół, do wartości 0:0. Maksymalna wartość jaką można wprowadzić to 99 minut.
5. *Distance* (dystans) - Wyświetla pokonany dystans w czasie wykonywania ćwiczenia. Jeżeli nie wprowadzisz konkretnego dystansu do pokonania, licznik będzie naliczał kolejne przejechane kilometry aż do maksymalnego poziomu 99:90 (kilometry:metry). W przypadku wprowadzenia konkretnej wartości do osiągnięcia, przemierzony dystans będzie odliczany w dół, do wartości 0:0. Maksymalna wartość jaką można wprowadzić to 99 kilometrów.
6. *Calorie* (kalorie) - Wyświetla spalane kalorie w czasie wykonywania ćwiczenia. Bez wprowadzenia konkretnej ilości kalorii do spalania, licznik będzie zliczał kalorie. W przypadku wprowadzenia ilości kalorii do spalania, licznik będzie je odliczał w dół, do wartości 0.
7. *Pulse* (puls) - Wyświetla aktualny poziom pulsu. W celu jego zmierzenia należy położyć obie dłonie na sensorach wbudowanych w kierownicę. Aby sprawdzić czy poziom pulsu jest stabilny należy trzymać dłonie na sensorach podczas całej sesji treningowej.
8. *Recovery* – W celu skorzystania w tej funkcji należy po zakończonej sesji treningowej podczas której był mierzony puls, nacisnąć przycisk Recovery i natychmiast położyć obie dłonie na czujnikach pulsu tzw. sensorach. Wszystkie wartości znikną z monitora oprócz czasu (time). Następnie rozpocznie się odliczanie 1 minuty do wartości 0:00. Po zakończeniu tego etapu, na wyświetlaczu pojawi się obecny status H.R.C. czyli pomiar tętna w fazie odpoczynku z oceną sprawności. Dostępne poziomy: F1 (najlepszy)-F6 (najgorszy).

Aby powrócić do podstawowych funkcji wyświetlanych na monitorze, należy przycisnąć ponownie przycisk Recovery.

**SPECYFIKACJA**

CZAS (TMR)	00:00-99:59MIN
PRĘDKOŚĆ (SPEED)	0.0-99.9KM/H
DYSTANS (DST)	0.00-99.9KM
KALORIE (CAL )	0.00-999 KCAL
PULS (PULSE)	P~30~240
RPM	0~15~999

**ZASILACZ PRZEZNACZONY DO ZASILANIA LICZNIKA: AC (DC 9V, 500mA)**

W przypadku gdy monitor nie włącza się, należy odłączyć zasilacz z prądu i odczekać 15 sekund.

**KONSERWACJA**

1. Przed każdym użyciem urządzenia, należy upewnić się że wszystkie śruby, nakrętki i pokrętła są dokręcone.
2. Do czyszczenia urządzenia nie należy używać agresywnych środków czyszczących. Używaj miękkiej, wilgotnej ściereczki do usuwania zabrudzeń i kurzu. Usuwać ślady potu gdyż kwasowy odczyn może uszkodzić tapicerkę.
3. Urządzenie należy przechowywać w miejscach suchych by chronić je przed wilgocią i korozją.
4. Jeżeli licznik nie działa poprawnie proszę upewnić się czy wszystkie przewody są dobrze połączone, w szczególności górny przewód z licznikiem. W przypadku gdy licznik nadal nie działa, należy sprawdzić czy baterie są dobrze włożone i czy nie są wyładowane. Jeżeli odczyt na wyświetlaczu jest nieczytelny lub niektóre elementy są niewidoczne należy wymienić baterie.
5. W przypadku braku regulacji oporu, proszę upewnić się czy górny przewód czujnika jest dobrze połączony z dolnym przewodem.

**Spokey sp. z o.o.**

Ul. Woźniaka 5

40-389 Katowice



**DOKUMENT GWARANCYJNY:**

1. Producent (Gwarant) :  
 Spokey Sp z o.o. z siedzibą w Katowicach  
 ul. Ks. Mjra Karola Woźniaka 5  
 tel. 32 317 20 00  
 NIP 731 11 59 686  
 REGON 471323630

2. Przedmiot sprzedaży:

**ROWER MAGNETYCZNY EPSILON****WARUNKI GWARANCJI JAKOŚCI :**

1. Gwarant udziela gwarancji jakości na zakupiony przedmiot sprzedaży przez okres 24 miesięcy od daty sprzedaży na elementy mechaniczne oraz przez okres 5 lat od daty sprzedaży na stelaż.
2. Gwarant zobowiązuje się do bezpłatnego usunięcia wad fizycznych przedmiotu sprzedaży, jeżeli wady ujawnią się w elementach mechanicznych w okresie 24 miesięcy od daty sprzedaży oraz w ramie w okresie 5 lat od daty sprzedaży. Okres gwarancji ulega zawieszeniu na czas od daty zgłoszenia wad Gwarantowi do czasu umożliwienia odebrania przedmiotu gwarancji przez Nabywcę.
3. Nabywcy przysługuje żądanie dostarczenia przedmiotu sprzedaży wolnego od wad, jeżeli w terminie gwarancji dokonane zostały co najmniej 4 jego naprawy, a przedmiot sprzedaży jest nadal wadliwy.
4. Odpowiedzialność z tytułu gwarancji obejmuje tylko wady fizyczne ukryte, tkwiące w przedmiocie sprzedaży.
5. W razie ujawnienia wad, nabywca wyda przedmiot sprzedaży bez zanieczyszczeń, w opakowaniu oryginalnym lub zastępczym pozwalającym na przetransportowanie przedmiotu sprzedaży w stanie nie pogłębiającym ujawnionych wad czy uszkodzeń, przedstawicielowi Gwaranta, po uzgodnieniu z Gwarantem, telefonicznie pod numerem serwisu 32 317 20 34 lub 32 317 20 33 trybu i terminu odbioru towaru. Gwarant ma prawo nie przyjąć przedmiotu sprzedaży, który nie spełnia powyższych wymogów.
6. Nabywca może dostarczyć do siedziby Gwaranta wadliwy przedmiot sprzedaży osobiście lub za pośrednictwem osoby trzeciej. Koszt przesyłki nie podlega zwrotowi. Gwarant nie przyjmuje przesyłek za pobraniem lub wysłanych na koszt Gwaranta.
7. Karta gwarancyjna jest ważna z dowodem zakupu (paragonem, fakturą) zawierającym datę sprzedaży.
8. Gwarant zobowiązuje się odebrać przedmiot gwarancji w terminie 3 dni roboczych od zgłoszenia, oraz wykonać obowiązki wynikające z niniejszej gwarancji w terminie kolejnych 7 dni. W przypadku uznania reklamacji, naprawiony przedmiot gwarancji zostanie dostarczony Nabywcy na koszt własny Gwaranta, zaś w przypadku nie uznania reklamacji, Nabywca będzie mógł odebrać przekazany przedmiot w siedzibie Gwaranta lub zamówić jego wysyłkę na własny koszt. Proces przebiegu reklamacji nie powinien przekraczać 14 dni.
9. Gwarancją nie są objęte:
  - skutki mechanicznych uszkodzeń spowodowanych sposobem użytkowania – obicia, pęknięcia, otarcia;
  - mechaniczne oderwania ozdób, naklejek;
  - drobne powierzchniowe zarysowania, odbarwienia lub spękania powłoki kryjącej;
  - uszkodzenia powstałe na skutek używania i przechowywania przedmiotu sprzedaży niezgodnie z instrukcją obsługi;
  - przedmioty sprzedaży w zakresie wad jawnych, o których Nabywca wiedział w dniu zakupu;
  - skutki napraw podjętych przez Nabywcę we własnym zakresie.

**UŻYTKOWANIE PRZEDMIOTU SPRZEDAŻY NIEZGODNIE Z INSTRUKCJĄ OBSŁUGI I WARUNKAMI GWARANCJI  
 POWODUJE JEJ UTRATĘ.**